

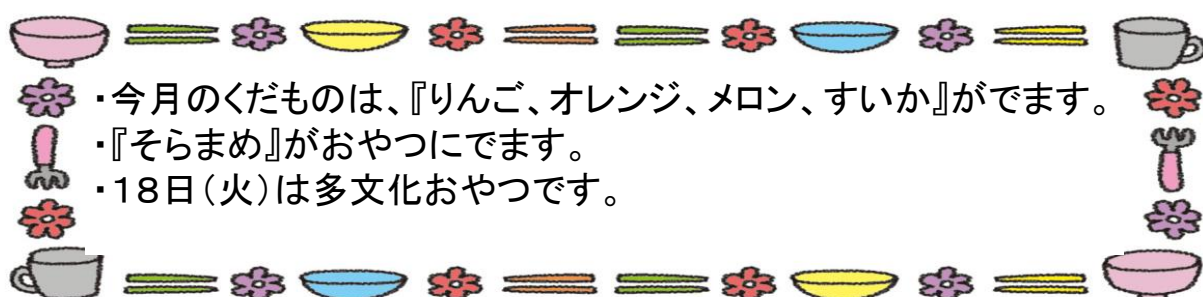
2019年6月 献立表



かんのん町保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干大根・小松菜) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、油 さとう、ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、青のり 切干大根、小松菜 オレンジ	しょう油、みりん 塩、出汁
2	日						
3	月	ごはん 豆腐のミートローフ もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・えのき) りんご	ジャムサンド 牛乳	米、油、パン粉 さとう 食パン いちごジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし きゅうり、にんじん、コーン わかめ、えのき りんご	塩、ケチャップ 酢、しょう油 出汁
4	火	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	鮭わかめおにぎり 牛乳	バターロール 油、じゃが芋 米、ごま	豚小間肉 豆乳 鮭、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー にんじん、オレンジ わかめ	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ、酢 しょう油
5	水	ごはん かれのいのパン粉焼き 切干大根の煮物 清汁(豆腐・ねぎ) メロン	揚げパン 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ 油、さとう バターロール	かれい 油揚げ、木綿豆腐 白味噌 黄な粉 牛乳	切干大根、にんじん 絹さや、ねぎ、メロン	塩、しょう油 出汁
6	木	なすとひき肉のカレー しょう油フレンチ オレンジ	そらまめ せんべい 牛乳	米、小麦粉、バター 油	豚ひき肉 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、オレンジ そらまめ	酢、しょう油 塩、ケチャップ カレー粉、コンソメ 中濃ソース
7	金	ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	肉味噌うどん 牛乳	米、さとう ごま、小麦粉、油 じゃが芋 うどん、片栗粉	鶏もも肉 ツナ缶、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、オレンジ しょうが、きゅうり	しょう油、みりん 酢、出汁
8	土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	チーズケーキ 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ 小麦粉 コーンスターチ	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳、クリームチーズ 牛乳 生クリーム	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、ほうれん草 大根、りんご	しょう油、塩 だし汁 ベーキングパウダー
9	日						
10	月	ごはん レバーの竜田揚げ 五目金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐) オレンジ	米粉のキャロットケーキ 牛乳	米、油、片栗粉 さとう 米粉	豚レバー、豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、ごぼう、こんにやく ピーマン、ほうれん草 オレンジ	料理酒、しょう油 みりん、だし汁 ベーキングパウダー
11	火	ジャムサンド じゃがいものカレーチーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ(コーン・玉ねぎ・人参) オレンジ	中華蒸しおこわ 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油 米、もち米	鶏小間肉 ピザ用チーズ 豆乳、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、わかめ コーン、にんじん オレンジ しめじ	カレー粉、塩 酢、しょう油 コンソメ 料理酒
12	水	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 春雨の中華炒め 中華スープ(わかめ・豆腐・えのき) メロン	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、さとう、油 春雨、ごま油 スパゲティ	鶏もも肉、白味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれん草 わかめ、えのき、メロン	しょう油、みりん 塩、出汁、中華味 コンソメ、ケチャップ
13	木	豆乳ちゃんぽん麺 かじきの香味焼き わかめの酢の物 オレンジ	ひじきごはん 牛乳	焼きそば麺 油、さとう 米	豚小間肉、豆乳 白味噌、かじき しらす 油揚げ 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン いんげん、きゅうり、わかめ みかん缶、オレンジ ひじき	コンソメ、しょう油 塩、酢 みりん、料理酒
14	金	ごはん 豆腐のつくね焼き マカロニサラダ 清汁(えのき・ほうれん草) メロン	あじさい寒天 クラッカー 牛乳	米、油 さとう エッグケアマヨネーズ マカロニ パン粉	鶏ひき肉 牛乳 木綿豆腐	にんじん、玉ねぎ きゅうり、コーン えのき、ほうれん草 メロン、りんごジュース ぶどうジュース	料理酒、しょう油 塩、だし汁 寒天
15	土	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め にらのおひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、さとう さつま芋、油 黒ごま	厚揚げ、豚小間肉 鰹節、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にら、ほうれん草、もやし わかめ、玉ねぎ オレンジ	ケチャップ、コンソメ だし汁
16	日						

日	曜	食卓メニュー	おやつメニュー	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17	月	チキンカレー 切干大根のサラダ りんご	焼そば 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、油、バター さとう、ごま 焼そば麺	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干大根、きゅうり、もやし りんご 青のり	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩
18	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかひじきのサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	フォカッチャ 牛乳 (多文化おやつ)	米、さとう 油 強力粉 オリーブ油	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、おかひじき きゅうり、コーン なす、オレンジ しょうが	しょう油 料理酒、塩 だし汁 ドライイースト
19	水	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き ひじきのごま和え キャベツスープ オレンジ	骨太チャーハン 牛乳	バターロール ごま、さとう 米、油	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	ひじき、もやし、にんじん ほうれん草、キャベツ 玉ねぎ、オレンジ ねぎ	塩、しょう油 コンソメ
20	木	ごはん かれのいの野菜あんかけ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) メロン	和風パスタ 牛乳	米、小麦粉 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ スパゲティ	かれい、ちくわ 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、ピーマン きゅうり、コーン、キャベツ メロン、しめじ	塩、料理酒 しょう油、だし汁 コンソメ
21	金	わかめごはん ピザバーグ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) メロン	バナナケーキ 牛乳	米、ごま 油、パン粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	ちりめん 豚ひき肉 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	わかめ、玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、きゅうり にんじん、なめこ、メロン バナナ	しょう油、塩 ケチャップ だし汁 ベーキングパウダー
22	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油、春雨 ごま油	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン、わかめ オレンジ、昆布佃煮 えのきたけ	しょう油、だし汁 酢
23	日						
24	月	ごはん 鮭フライ ひじき煮豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) オレンジ	じゃが芋もち 牛乳	米、パン粉、小麦粉 油、さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ 片栗粉	鮭、大豆水煮 油揚げ 白味噌 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく キャベツ、しめじ、オレンジ	塩、だし汁 しょう油
25	火	ジャムサンド 豆乳マカロニグラタン サワークラフト コーンスープ メロン	手作りふりかけごはん 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ 小麦粉、油 パン粉、さとう 米、ごま油、ごま	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、ねぎ、小松菜 青のり	塩、コンソメ 酢、しょう油 カレー粉
26	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華スープ オレンジ	はちみつ黄な粉米粉蒸しパン 牛乳	米、ごま油 片栗粉、さとう ごま、春雨 米粉、はちみつ	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら もやし、きゅうり、白菜 オレンジ	しょう油、酢 中華味、だし汁
27	木	味噌けんちんうどん 鶏肉の照り焼き 大豆サラダ すいか	フライドポテト 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ じゃが芋 小麦粉	油揚げ、鶏もも肉 大豆水煮、ツナ缶 牛乳、白味噌	ごぼう、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン すいか、パセリ、だいこん	しょう油、みりん 塩、だし汁
28	金	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、さとう 春雨、ごま油 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、白味噌 ちくわ ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	なす、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、ねぎ りんご	みりん、しょう油 酢、塩
29	土	ごはん 豆腐チャンプルー ほうれん草おかか和え 味噌汁(切干大根・わかめ) オレンジ	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、ごま油 さとう	木綿豆腐、豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら ほうれん草、コーン 切干大根、わかめ オレンジ、しょうが ぶどうジュース	しょう油、料理酒 みりん だし汁 寒天、レモン汁
30	日						



・今月のくだものは、『りんご、オレンジ、メロン、すいか』がです。
 ・『そらまめ』がおやつにです。
 ・18日(火)は多文化おやつです。

